

плановое меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
14дневное меню



Приложение 2
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Н.В.Шабашева

Сезон: весенний

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И104/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.21	4.78	40.95	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91
И205	Сосиски отварные	100	6.62	16.04	1.57	180		0.03		0.4	21.25	87.55	10.61	1.08
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	154	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
И407	Фрукт	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44	746.6	156.42	10.34
Всего в Завтрак			34.25	41.66	118.65	989	0.42	2.16	0.07	1.02	384.99	746.6	156.42	10.34
Обед														
И043/1	Щи с сметаной	250	7.12	9.2	15.41	173	0.07	7	0.02		43.24	108.58	31.41	1.98
И124/1	Макароны отварные	150	47.38	4.54	29.49	178	0.11		0.01		8.44	34.92	6.2	0.63
И180	Гуляш	150	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01		0.59	15.86	230.0	31.93	2.36
И017	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.06	2.48	103	0.02	9.07	0.35	4.49	32.48	35.82	13.34	0.61
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			43.82	41.89	128.68	1066	0.46	18.25	0.38	6.93	216.3	735.82	184.89	12.99
Полдник														
И272	Кисломолочный продукт	180	5.6	6.38	8.18	113	0.08	1.4	0.04		240	180	28	0.2
И387	Печенье	80	5.64	8.31	17.18	166	0.04				20.42	62.64	13.92	1.46
Всего в Полдник			11.24	14.69	25.36	279	0.12	1.4	0.04		260.42	242.64	41.92	1.66
Ужин														
И115	Каша "Дружба"	205	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И377/1	Бутерброд с маслом	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		17.63	307.814	74.18	4.51
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Ужин			25.89	21.89	100.23	701	0.34	28.89	0.13	0.77	390.94	601.7	147.36	6.95
Всего в день			115.2	120.13	372.92	3035	1.34	50.7	0.62	8.72	1252.65	2326.76	530.59	31.94

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	7
Завтрак																		
И106	Каша мацная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45				
ИЗ77/1	Бутерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51				
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08				
2 завтрак																		
И089	Фрукт	200	1.41	0.09	19.1	83	0.19	0.3	0.04									
Всего в Завтрак			27.79	23.61	94.9	703	0.26	0.72	0.06	0.77	477.96	684.16	122.9	5.56				
Обед																		
И042/1	Рассольник ленинградский	250	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		26.34	105.32	28.81	1.47				
И034/1	Картофель отварной с сельдью, соленой	300	5.1	12.66	29.49	178	0.04	7.25	0.01	2.53	19.4	98.55	22.17	0.63				
И021	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.06	10.1	3.72	110	0.05	43.47	0.22	3.09	21	21.66	16.18	0.81				
И404	Хлеб пшаничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35				
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7				
И294	Най с лимоном	200	0.48	0.25	26.81	111	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31				
Всего в Обед			46.1	50.37	131.96	1165	0.54	59.39	0.27	3.82	140.49	700.46	176.48	11.63				
Полдник																		
И392	Кисломолочный продукт	180	5.08	4.4	19.66	139	0.04	0.72	0.02		212.96	163.56	26.1					
И401	Кекс	80	4.66	9.57	25.04	205	0.17		0.01		29.15	57.56	7.59	0.77				
Всего в Полдник			9.74	13.97	44.7	344	0.21	0.72	0.03		242.11	221.12	33.69	0.77				
Ужин																		
И211	Плов с отварной говядиной	290	5.1	12.66	11.74	181	0.09	7.25	0.02	2.53	19.4	98.55	22.17	0.84				
И408	Икра кабачковая	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34				
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37				
И270	Какао с молоком	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9				
Всего в Ужин			15.18	27.69	84.74	649	0.32	14.84	0.06	2.67	78.61	377.24	137.42	6.97				
Всего в день			98.81	115.64	356.3	2861	1.33	75.67	0.42	7.26	939.17	1982.98	470.49	24.93				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				День 3			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6
	Завтрак																	
И103	Каша пшеничная с изюмом	205	6.98	7.65	24.66	195	0.05	0.45	0.02	0.39	179.4	138.15	23.98	0.46				
И406	Яйцо-вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87				
И377/1	Бутерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51				
И274	Кисель из концентрата	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1				
	2 завтрак																	
И089	Фрукт	200	0.94		22.3	101	0.03	165										
	Всего в Завтрак		27.79	23.56	91.11	680	0.3	0.86	0.13	0.39	475.67	598.04	115.39	4.79				
	Обед																	
И048/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9.48	8.02	16.24	175	0.11	8.54	0.01		20.63	13.53	32.33	1.91				
И114/1	Гороховой пюре	150	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84				
И191	Мясо тушеное	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94				
И014	Салат из редиса	100	1.08	10.08	3.46	109	0.02	9.07	0.35	0.37	32.48	35.82	13.34	0.61				
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35				
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7				
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59				
	Всего в Обед		44.38	30.77	131.9	982	0.49	18.88	0.39	6.91	199.14	842.42	187.61	12.94				
	Полдник																	
И393	Кисломолочный продукт	180	5.45	4.4	7.46	91	0.04	0.64	0.02		207.68	167.04	27.84	0.17				
И399	Пряник	90	4.14	6.34	51.69	280	0.04				6.34	28.54		0.42				
	Всего в Полдник		9.59	10.74	59.15	371	0.08	0.64	0.02		214.02	195.58	27.84	0.59				
	Ужин																	
И086/1	Капуста тушеная	200	4.42	5.65	17.87	160	0.1	17.0	0.1		95.85	72.85	72.56	31.89				
И172	Рыба тушеная с соусом с овощами	200	34.54	8.62	7.44	160	0.07	8.02	0.06	4.1	36.21	187.5	68.8	2.13				
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.4	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37				
И294	Чай с лимоном	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62				
	Всего в Ужин		57.06	39.93	115.93	1410	0.48	184.07	0.21	1.84	344.55	681.7	185.19	13.71				
	Всего в день		138.32	105	398.09	3443	1.35	204.45	0.75	9.14	1233.38	2317.74	516.03	33.27				

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
И115/1	Каша пшеничная молочная	200	9.8	13.94	41.73	332	0.14	0.49	0.02	0.46	139.72	168.36	38.28	2.58			
И381/1	Бутерброд с маслом и повидлом	145	8.21	11.7	51.63	345	0.19	0.06	0.04		43.91	235.42	68.87	4.71			
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08			
2 завтрак																	
И274	Фрукт	200	8.32		5.05	107											
Всего в Завтрак			27.73	33.18	115.76	873	0.34	0.97	0.07	0.51	178.2	261	30.02	0.52			
Обед																	
И045/1	Суп картофельный с вермишелью с1/2 яйца	250	9.84	7.79	18.03	182	0.19	6.1	0.01		40.18	139.67	40.19	2.39			
И124/1	Гречка отварная	150	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84			
И189	Котлета / соус	120	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01		0.59	15.86	230.4	31.93	2.36			
И022	Салат из свежих помидоров	100	1	10.16	4.6	114	0.05	20.47		5.07	12.74	23.66	18.2	0.82			
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35			
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7			
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59			
Всего в Обед			48.84	48.73	138.58	1189	0.63	28.73	0.39	7.34	197.14	860.74	203.08	14.05			
Полдник																	
И390	Крем творожный	150	13.16	5.5	17.06	170		0.25			148.5	217.5	25.01				
И300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72			
Всего в Полдник			13.28	5.5	29.1	219		0.27			152.77	223.93	28.31	0.72			
Ужин																	
И091	Рагу овощное	200	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43			
И210	Курица тушеная	200	14.52	8.03	7.51	160	0.1	8.22	0.01	4.2	36.14	161.95	63.83	1.21			
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37			
И270/1	Кисель	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1			
Всего в Ужин			30.09	25.73	102.95	758	0.39	73.22	0.06	4.2	232.73	507.6	185.38	7.63			
Всего в день			119.94	113.14	386.39	3039	1.36	103.19	0.17	12.05	994.93	2292.54	559.19	30.29			

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
И053	Суп-молочный с вермишелью	250	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01			8.45	34.92	6.2	0.63	
ИЗ79/1	Бутерброды с маслом и колбасой	140	18.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04			46.22	283.07	72.04	4.37	
И274	Какао	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01			107.89	101.09	18.83	0.62	
2 завтрак																
И089	Фрукт	200	7.05	1.98	11.6	92	0.04	0.36	0.01			163.68	123.98	19.58	0.13	
Всего в Завтрак			57.95	23.27	104.16	1217	0.34	2.89	0.13	1.1	350.45	680.56	139.92	7.88		
Обед																
И063	Борщ с сметаной	250	7.21	6.92	15.22	152	0.09	4.6	0.02			17.15	91.73	21.37	1.31	
И110/1	Перловка отварная	160	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15	0.03			67.45	128.26	49.09	1.96	
И180	Гуляш	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86		17.67	209.06	29.18	1.94	
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19					37.84	229.68	66.99	4.35	
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06					15.4	68.73	20.45	1.7	
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68		56.45	18.31	6.86	1.59	
И015	Салат из редьки с яблоками	100	0.94	10.26	11.18	141	0.01	17.06		4.49		35.49	10.01	11.83	0.91	
Всего в Обед			43.79	45.06	140.12	1141	0.57	42.08	0.06	11.03	247.45	755.78	205.77	13.76		
Полдник																
ИЗ91	Кисломолочный продукт	180	5.64	1.76	9.1	75	0.06	0.56	0.02			211.2	165.3	24.36	0.17	
ИЗ97	Мини-тортик "Боярушка"	76	1.43	7.89	17.15	145										
Всего в Полдник			7.07	9.65	26.25	220	0.06	0.56	0.02			211.2	163.3	24.36	0.17	
Ужин																
И034/1	Картофель отварной	200	3.81	6.76	34.46	161	0.12	0.52	0.02			106.48	181.16	12.2	1.79	
И171/2	Рыбная котлета с соусом	150	14.78	3.03	7.25	160	0.02	8.2	0.06	4.2		39.16	166.82	4.18	1.87	
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04			40.22	233.07	67.04	4.37	
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01		8.05	9.79	5.24	0.9	
Всего в Ужин			20.83	22.78	92.48	659	0.34	5.42	0.12	0.01	190.83	504.76	99.1	9.93		
Всего в день			129.64	100.76	363.01	3237	1.34	50.95	0.33	12.14	999.93	2106.4	469.15	31.74		

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
И102	Каша геркулесовая	205	6.55	8.33	35.09	241	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88
ИЗ77/1	Бутерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Чай с сахаром	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	
2 завтрак														
И089	Апельсин	200	2.63	2.82	3.46	50	0.03	0.32	0.01		105.6	85.26	13.05	0.09
Всего в Завтрак			22.12	21.79	89.62	642	0.3	0.82	0.07	0.19	435.58	533.04	113.07	5.56
Обед														
И046	Суп с вермишелью	250	6.62	8.31	21.28	184	0.16	11.78	0.21	1.55	57.3	136.36	41.88	1.49
И104/1	Картофель отварной	200	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И189	Гуляш	50/50	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И300	Компот	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
Всего в Обед			33.68	35.82	120.3	940	0.61	23.06	0.5	4.65	228.82	689.69	205.37	11.91
Полдник														
И412	Сок фруктовый	200	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И387	Вафли	80	5.64	8.31	17.18	166	0.04				20.45	62.64	13.92	1.46
Всего в Полдник			6.39	8.31	37.75	251	0.05	1.6			41.54	81.78	24.36	4.07
Ужин														
И211	Плов с говядиной	200	37.3	45.3	40.95	747	0.15	4.48	0.09	2.66	50.1	347.37	46.06	3.91
И408	Икра кабачковая	50	1.4	4.14	7.1	77	0.09	4.78			24.95	26.6	11.12	0.66
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И274	Кофейный напиток с молоком	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			40.75	40.78	129.63	1044	0.46	6.09	0.04	1.07	97.8	664.23	181.57	11.26
Всего в день			102.94	106.7	377.3	2877	1.34	31.57	0.61	5.91	803.74	1968.74	524.34	32.8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
Завтрак																	
И102	Каша "Дружба"	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45			
И138	Омлет с сыром	70	7.33	10.6	1.15	130	0.32	0.2	0.08	0.41	175.63	117.4	11.99	0.54			
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37			
И274	Кисель из концентрата	200	1.36		29.02	116					0.68						
2 завтрак																	
И088/х	Фрукт	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3									
Всего в Завтрак			31.63	35.27	107.81	871	0.56	0.71	0.13	1.13	473.4	691.33	122.5	5.98			
Обед																	
И054/1	Суп гороховый	250	6.67	7.16	21.98	178	0.12	8.35	0.25	1.46	21.28	133.03	32.15	1.62			
И206	Жаркое по-домашнему	300	18.42	20.69	19.77	338	0.15	9.34	0.03	0.55	29.2	240.93	43.4	3.34			
И028	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	10.08	9.22	133	0.01	2.26		2.12	27.89	30.58	29.14	1.08			
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35			
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7			
И300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72			
Всего в Обед			37.7	39.87	112.2	956	0.53	19.97	0.28	4.13	135.88	709.38	195.43	12.81			
Полдник																	
И288	Кисломолочный продукт	180	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17			
И400	Вафли сливочные	80	2.41	1.97	59.04	264	0.02				7.04	22.97	1.39	0.42			
Всего в Полдник			8	8.35	68.42	381	0.06	0.5	0.02		207.9	164.93	22.39	0.59			
Ужин																	
И144/1	Перец фаршированный овощами	250	4.25	4.51	18.69	176	0.02		0.01		4.15	60.15	19.63	0.4			
И171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	5.61	205	0.08	2.9	0.01	3.09	42.63	173.29	32.89	0.79			
И171	Рыба тушенная в сметанном соусе	200	15.42	13.47	5.61	205	0.08	2.9	0.01	3.09	42.63	173.29	32.89	0.79			
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37			
Всего в Ужин			22.77	21.59	73.77	579	0.17	5.82	0.03	3.09	181.07	353.67	86.14	2.33			
Всего в день			100.1	105.08	362.2	2787	1.32	27	0.46	8.35	998.25	1919.31	426.46	21.71			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И124/1	Макароны отварные	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
И205/1	Сардельки отварные	100	10.72	16.02	1.37	192	0.03				22.88	113.97	13.92	1.57
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И296	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89	0.01	0.56	0.01		61.48	55.56	10.91	0.91
И407	Фрукт	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44		19.58	0.13
Всего в Завтрак			33.77	43.03	91.83	889	0.28	1.55	0.06	0.13	315.13	709.99	134.52	8.34
Обед														
И043/1	Свекольник с сметаной	250	6.61	8.41	12.98	154	0.06	8			24.93	87.75	23.22	1.21
И093	Рис отварной	150	8.55	18.16	23.46	291	0.1	11.76	0.1	0.74	106.08	110.58	40.35	1.14
И192	Мясо тушеное	100	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И014	Салат из редиса	100	1.08	10.08	4.77	109	0.01	9.07	0.35	0.37	32.48	35.48	13.84	0.61
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.1	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			38	43.46	124.03	1044	0.49	20.73	0.11	3.2	272.13	638.58	185.59	11.26
Полдник														
И395	Кисломолочный продукт	180	9.4	2.64	15.47	123	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17
И402	Мини рулет	70	2.96	8.62	38.86	245								
Всего в Полдник			12.36	11.26	54.33	368	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17
Ужин														
И115/1	Каша геркулесовая молочная вязкая	205	7.51	6.76	34.46	229	0.12	0.52	0.02		106.48	181.16	12.2	1.79
И377/1	Бутерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Ужин			26.17	21.98	95.15	683	0.36	29.13	0.14	0.05	380.37	591.28	116.69	7.95
Всего в день			110.3	119.73	365.34	2984	1.17	51.89	0.32	3.38	1185.87	2105.15	462.9	27.72

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И115/1	Каша ячневая молочная вязкая	205	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И377/1	Бетерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И089	Фрукт	200	1.41	0.09	19.1	83	0.19	0.3	0.04		7.04	24.36	36.54	0.52
Всего в Завтрак			27.22	19.29	102.21	690	0.35	0.85	0.07	0.77	501.82	658.86	141.88	5.51
Обед														
И047/1	Суп картофельный с вермишелью с 1/2 яйца	250/35	9.48	8.02	16.24	175	0.11	8.54	0.01		20.63	130.53	32.33	1.91
И114/2	Пюре из гороха	150	13.59	1.16	30.18	186	0.32				66.79	186.76	60.74	3.86
И180	Гуляш	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94
И018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.13	4.54	66	0.05	18.27	0.26	4.63	30.49	37.26	18.34	0.86
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.1	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			53.2	22.35	131.03	936	0.8	28.08	0.28	11.17	245.27	880.33	234.89	16.21
Полдник														
И272	Кисломолочный продукт	180	5.6	6.38	8.18	113	0.08	1.4	0.04		240	180	28	0.2
И399	Круассан	90	4.14	6.34	51.69	280	0.04				6.34	28.54		0.42
Всего в Полдник			9.74	12.72	59.87	393	0.12	1.4	0.04		246.34	208.54	28	0.62
Ужин														
И114/3	Картофельное отварной	200	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И210	Рыба тушеная в соусе с томатом	200	14.52	8.03	7.51	160	0.1	8.22	0.01	4.1	36.14	161.95	63.83	2.13
И380/1	Бетерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И274	Кисель	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			51.39	22.38	106.15	1191	0.43	11.97	0.12	1.1	229.08	642.95	183.34	8.81
Всего в день			141.55	76.74	399.26	3210	1.7	42.3	0.51	13.04	1222.51	2390.68	588.11	31.15

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И104/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.21	4.78	40.95	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91
И103	Каша пшеничная с курагой (боярская)	205	8.21	4.78	40.95	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		4.22	233.07	67.04	4.37
И300/1	Чай с конфетами	200	1.13	6.94	16.16	132	0.01	0.01		0.69	8.48	26.59	26.8	0.97
2 завтрак														
И088/х	Фрукт	180	8.32	5.94	5.05	107		0.3						
Всего в Завтрак			42.57	46.97	108.68	1028	0.46	8.07	0.05	4.26	328.48	895.88	213.93	11.22
Обед														
И063	Щи со сметаной	250	6.46	7.41	8.35	126	0.07	13.5	0.01		39.3	85.82	24.53	1.31
И217	Плов с отварной говядиной	250	37.7	45.3	41.0	747	0.04	4.48	0.02	1.66	50.0	347.4	49.31	3.44
И015	Салат из отварной свеклы	100	0.82	9.01	10.9	127	0.01	17.06		4.49	35.49	10.01	11.83	0.91
И015	Салат из редьки с яблоками	100	0.94	10.26	11.18	141	0.01	17.06		4.49	35.49	10.01	11.83	0.91
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.09	4.35
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			56.63	63.66	137.33	1372	0.47	32.72	0.04	6.76	219.01	793.24	181.05	13.06
Полдник														
И288	Фрукт	180	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17
И311	Сочник	60	8.81	4.45	35	215	0.08	0.07		0.69	13.42	45.46	16.87	0.87
Всего в Полдник			14.1	10.83	44.38	332	0.12	0.57	0.02	0.69	214.28	187.42	37.87	1.04
Ужин														
И104/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.12	6.62	32.61	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46	3.91
И189	Котлета/соус	100/50	10.68	11.76	5.74	177	0.06		0.65		27.53	112.06	21.29	0.93
И377/1	Бутерброд с сыром	115	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И274	Кофейный напиток с молоком	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			18.96	16.54	117.65	689	0.29	166.3	0.06	0.17	238.18	426.41	110.16	9.81
Всего в день			121.33	122.79	406.19	3421	1.34	207.66	0.17	11.88	999.95	2302.95	543.01	35.13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
И106	Каша манная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45
И379/1	Бутерброды с маслом и колбасой	145	11.7	17.56	34.22	342	0.24		0.04		47.87	279.53	72.78	4.81
И274	Кисель	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
2 завтрак														
И089	Фрукт	200	7.05	1.98	11.6	92	0.04	0.36	0.01					
Всего в Завтрак			24.4	30.84	100.28	777	0.35	1.05	0.07	0.72	340.03	545.74	118.11	5.97
Обед														
И042	Рассольник	250	7.43	6.77	19.23	168	0.11	8.1	0.01		23.62	102.33	27.96	1.54
И036/3	Капуста тушеная с мясом	300	21.3	11.54	26.9	298	0.17	6.56	0.01		61.39	305.9	6.18	3.13
И021	Перец болгарский	50	1.06	10.1	3.72	110	0.05	43.47	0.22	3.09	3.09	21.21.66	16.18	0.81
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И278	Компот	200	0.48	0.25	26.81	111	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31
Всего в Обед			41.37	30.7	125.91	945	0.6	65.33	0.26	8.09	174.85	738.14	199.34	11.82
Полдник														
И141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342	0.08	0.61	0.09	0.6	267.74	327.18	44.11	0.91
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
Всего в Полдник			29.29	12.12	44.41	404	0.08	3.51	0.09	0.61	275.79	336.97	49.35	1.81
Ужин														
И124/1	Лапша отварная	150	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43
И210	Окорочка тушеные в соусе	200	34.54	1.63	54.4	534	0.06	2.02			30.02	184.2	21.29	2.13
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		4.22	233.07	67.04	4.37
Всего в Ужин			24.97	30.93	83.42	717	0.31	19.25	0.06	0.17	230.78	467.1	135.91	8.81
Всего в день			120.03	104.59	354.02	2843	1.34	89.14	0.48	10.12	1021.45	2087.95	502.71	28.41

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
И053	Суп молочный с вермшелью	250	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И381	Бутерброд с маслом и повидлом	145	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
И414	Фрукт	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3						
Всего в Завтрак			33.23	25.7	107.58	789	0.32	0.67	0.11	0.72	485.92	827.21	151.25	6.79
Обед														
И045/1	Суп гороховый	250	7.21	6.92	15.22	152	0.09	4.6	0.02		17.15	91.73	21.37	1.31
И110/1	Перловка отварная	160	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И171/1	Рыбная котлета/соус	150	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01		0.59	15.86	230.4	31.93	2.36
И114/3	Картофельное отварной	200	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.34
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И278	Компот	200	0.48	0.25	26.81	111	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31
Всего в Обед			46.77	49.38	123.63	1124	0.51	11.28	0.1	5.18	176.31	844.54	177.19	11.19
Полдник														
И393	Кисломолочный продукт	180	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И397	Боярушка	76	1.51	12.57	33.89	255	0.01	0.25			6.16	4.87	2.44	0.11
Всего в Полдник			2.26	12.57	54.46	340	0.02	1.85			27.28	24.01	12.88	2.72
Ужин														
И114/1	Рис отварной	150	37.2	45.33	41.05	747	0.15	4.48	0.09	1.66	50.01	347.37	49.31	3.44
И192	Мясо тушеное	100	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И380/1	Бетерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
Всего в Ужин			46.86	57.57	104.91	1152	0.43	37.78	0.13	1.67	159.88	619.81	140.73	8.88
Всего в день			129.12	145.22	390.58	3405	1.28	51.58	0.34	7.57	849.39	2315.57	482.05	29.58

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Дневной рацион												
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
И115/1	Каша пшеничная молочная вязкая	205	7.51	6.76	34.46	229	0.12	0.52	0.02		106.48	181.16	12.2	1.79	
И381/1	Бутерброд с сыром	115	8.21	11.7	51.63	345	0.19	0.06	0.04		43.91	235.42	68.87	4.71	
И274	Кисель	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1	
2 завтрак															
И407	Фрукт	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44		19.58	0.13	
Всего в Завтрак															
			25.44	26	108.49	770	0.32	1	0.07	0.05	379.05	713.07	116.34	7.1	
Обед															
И048/1	Суп с мясными фрикадельками	250	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		26.34	105.32	28.81	1.47	
И110/1	Овощи тушеные	200	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15			67.45	128.26	49.09	1.96	
И189	Биточки	120	17.5	6.1	2.99	137	0.05	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94	
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35	
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7	
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08	
Всего в Обед															
			43.68	47.27	130.16	1120	0.6	33.59	0.05	9.44	222.24	812.1	255.07	15.77	
Полдник															
И288	Молоко топленое	180	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61	
И397	Круассаны	76	1.43	7.89	17.15	145									
Всего в Полдник															
			2.18	7.89	37.72	230	0.01	1.85			21.12	19.14	10.44	2.61	
Ужин															
И124/1	Гречка отварная	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63	
И172	Рыба тушеная в соусе с овощами	200	14.53	8.03	5.74	160	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93	
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37	
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37	
Всего в Ужин															
			29.38	36.06	109.33	885	0.36	33.83	0.07	0.65	242.48	506.67	145.36	7.91	
Всего в день															
			100.68	117.22	385.7	3005	1.29	70.02	0.19	10.14	864.89	2050.98	527.21	33.39	

